



الأفلونزا: ما الذي يمكنك القيام به

الاعتناء بالأشخاص في المنزل



لمزيد من المعلومات، يرجى زيارة:

www.mass.gov/dph/flu

الأنفلونزا: ما الذي يمكنك القيام به

الاعتناء بالأشخاص في المنزل

المحتويات:



2

ما هي الأنفلونزا؟

6

الوقاية من الأنفلونزا

8

الاعتناء بشخص مصاب الأنفلونزا

18

الإعداد لموسم الأنفلونزا

ما هي الأنفلونزا؟

تتضمن الأعراض ما يلي:

- الحمى
- الإجهاد/الضعف
- آلام شديدة في العضلات
- المفاصل
- السعال الجاف
- الصداع
- التهاب الحلق
- الرشح/احتقان الأنف

هناك فيروس جديد يتسبب في وباء الأنفلونزا. ويختلف هذا الفيروس عن الأنفلونزا الموسمية للأسباب التالية:

- يمكن أن يصاب به عدد كبير من الأشخاص حول العالم في نفس الوقت.
- يمكن الإصابة به في أي وقت من العام.

أهم ما يجب معرفته عن وباء الأنفلونزا أن الأعراض التي تظهر على المصابين وطريقة الاعتناء بالمريض تشبهان الأنفلونزا الموسمية إلى حد كبير.

تحدث الأنفلونزا الموسمية ("الأنفلونزا") بسبب فيروس يصيب الرئتين والأنف والحلق ويؤدي إلى إصابتك بالمرض. ويبدأ موسم الأنفلونزا في بداية الشتاء، ويستمر حتى بداية الربيع في كل عام. وتنتشر الأنفلونزا بسرعة شديدة مسببة شعوراً بالمرض الشديد. وعادة ما تتحسن أغلب الحالات خلال أسبوع من الإصابة.

ما هي نزلات البرد؟

تتضمن الأعراض ما يلي:

- احتقان الأنف
- العطس
- رشح الأنف
- التهاب الحلق
- السعال الرطب

تحدث نزلات البرد نتيجة الجراثيم التي تؤثر على الأنف أكثر من أي عضو آخر من أعضاء الجسم.



هل هو برد أم أنفلونزا؟

الفروق الرئيسية

في حالة البرد:	في حالة الأنفلونزا:
لا يعاني المصاب من أي حمى تقريباً.	يصاب المريض بالحمى.
يشعر المصاب بثقل في الرأس.	يشعر المصاب بالمرض في جميع جسده.
يشعر المصاب بمرض خفيف.	يكون هناك شعور بالإعياء الشديد.
يمكن الإصابة بالبرد في أي وقت من العام.	يمكن الإصابة بالأنفلونزا بداية من أوائل الشتاء وحتى أوائل الربيع.
لا يوجد لقاح للوقاية من البرد.	يوجد لقاح للوقاية من الأنفلونزا.

كيف يصاب الناس بالأنفلونزا؟

- تنتشر الأنفلونزا بسهولة من شخص لآخر. فعندما يقوم مصاب الأنفلونزا بالسعال أو العطس، يكون فيروس الأنفلونزا في الرذاذ الرطب الذي يخرج من أنفه وفمه.
- إذا كنت بجوار أحد المصابين، من الممكن أن تستنشق الفيروس وتصاب بالمرض.
- يستقر فيروس الأنفلونزا على الأشياء التي تلمسها مثل مقابض الأبواب وأجهزة الهاتف وألعاب الأطفال. وبعد لمس هذه الأشياء، يمكن أن يصيبك الفيروس عند تلمس القم أو الأنف أو العينين.



قلل فرص إصابتك بالأنفلونزا ونقلها للآخرين:

- اغسل يديك دائماً بالصابون والماء الدافئ، أو استخدم الجل الكحولي لغسيل اليدين.
- ابتعد عن الأشخاص الآخرين بمسافة تتراوح بين 3 و6 أقدام.
- إذا كنت مريضاً، عليك بالبقاء في المنزل، حيث لا يزال من الممكن أن تنتقل المرض للآخرين، حتى وإن كنت تشعر بتحسّن حالتك.
- « يمكن للبالغين أن ينقلوا الأنفلونزا للآخرين لحوالي 5 أيام بعد الإصابة.
- « يمكن للأطفال أن ينقلوا الأنفلونزا للآخرين لحوالي 7 أيام بعد الإصابة.
- إذا كنتِ ترضعين طفلك، وأنت مريضة بالأنفلونزا، قد تحتاجين إلى ارتداء قناع على الوجه حتى تحمي طفلك من الإصابة بالمرض.
- احصل على لقاح الأنفلونزا كل عام للوقاية من الإصابة بالأنفلونزا!
- قم بتغطية فمك وأنفك بمنديل ورقي عند السعال أو العطس. وإذا لم يكن معك منديل ورقي، قم بالعطس في منطقة الكوع من الداخل.
- احرص على إبعاد يديك عن عينيك وأنفك وفمك.
- استخدم منظفاً منزلياً لتنظيف الأشياء التي يتم لمسها في الغالب، مثل:
 - « مقابض الأبواب والثلاجات
 - « لوحات المفاتيح/فأرة أجهزة الكمبيوتر
 - « أجهزة الهواتف
 - « ألعاب الأطفال

احصل على لقاح الأنفلونزا كل عام!

يحتفل أن يعاني البعض منا من مشاكل عند الإصابة بالأنفلونزا؛ ولذلك من المهم للغاية الحصول على لقاح الأنفلونزا كل عام. ويشمل ذلك:

- الأطفال من سن 6 شهور حتى سن 18 عاماً
- الأشخاص في سن 50 عاماً أو أكبر
- النساء الحوامل
- الأشخاص الذين يعانون من مشاكل صحية معينة. مثل السكري أو الربو أو مرض القلب.
- استشر طبيبك حول الحصول على اللقاح إذا كنت تعاني من مشاكل صحية أخرى.

من المهم للغاية أيضاً، الحصول على لقاح الأنفلونزا إذا كنت تعيش مع أحد الأشخاص التاليين أو تعتنى بهم:

- الأطفال دون سن 5 أعوام
- الأشخاص في سن 50 عاماً أو أكبر
- النساء الحوامل
- الأشخاص الذين يعانون من مشاكل صحية معينة

إذا أراد أي شخص أن يقلل من فرص الإصابة بالأنفلونزا أو نقلها لشخص آخر، يجب أن يحصل على لقاح الأنفلونزا كل عام.

من الممكن أن تكون الإصابة بالالتهاب الرئوي أحد الآثار الجانبية للأنفلونزا. اسأل طبيبك ما إذا كان ينبغي أيضاً أن تحصل على لقاح الالتهاب الرئوي.

كيفية الاعتناء بشخص مصاب بالأنفلونزا:

- الحمى أحد الأعراض الشائعة للأنفلونزا. وقد يصاب بها الشخص بشكل مفاجئ وتستمر لمدة تتراوح بين 3 و5 أيام.
- الحمى هي ارتفاع في درجة حرارة الجسم عن المعتاد. ويتم قياس درجة الحرارة باستخدام ميزان حرارة.
- يمكن قياس درجة الحرارة عن طريق:
 - « فتحة الشرج
 - « الأذن
 - « الفم
 - « الإبط
- استشر طبيبك حول أنواع موازين الحرارة المختلفة التي يمكنك استخدامها. وأفضل نوع يناسبك ويناسب أفراد أسرتك.
- « موازين الحرارة الرقمية أكثر أماناً من الزجاجية، حيث من الممكن أن تنكسر الموازين الزجاجية كما أن الزئبق الموجود بها شديد الخطورة.

عندما يصاب شخص بالأنفلونزا، فإنه يشعر بالمرض والتعب. فهو يشعر بالألم، ويصاب بالحمى، وربما يصاب بالجفاف. وفيما يلي العلامات والأعراض التي يمكن أن تبحث عنها، والطرق التي يمكن أن تساعد بها المصاب حتى تتحسن حالته.



يجب أن تتصل بالطبيب في حالة الحمى عندما يكون:

إذا أصيب
شخص في أي
سن بالحمى
واستمرت لمدة
تزيد عن 3 أيام،
يجب الاتصال
بالطبيب.

السن: درجة الحرارة:

دون 3 أشهر	حمى تبلغ درجة حرارتها 100.4 فهرنهايت (38 مئوية) أو أعلى
يتراوح بين 3 أشهر و5 سنوات	حمى تبلغ درجة حرارتها 102 فهرنهايت (38.9 مئوية) أو أعلى
أكثر من 5 سنوات	حمى تبلغ درجة حرارتها 104 فهرنهايت (40 مئوية) أو أعلى

هناك طرق قليلة لعلاج الحمى وتحسين حالة المصاب:

• قم بإعطاء المصاب الأدوية المخفضة للحمى، مثل:

« أسيتامينوفين (Tylenol®) أو منتج خاص بأحد المتاجر)

« إيبوبروفين (Advil®) أو Motrin®

أو منتج خاص بأحد المتاجر)

« أسبرين (Bayer®) أو منتج خاص بأحد المتاجر)

• حافظ على اعتدال حرارة الغرفة بشكل مريح.

• تأكد من ارتداء المصاب للملابس خفيفة.

• قم بتقديم السوائل للمصاب، خاصة الماء.

• قم بعمل كمادات باستخدام ماء فاتر إذا كان

المصاب يعاني من حمى مرتفعة.

يمكنك شراء هذه الأشياء من
معظم المتاجر والصيدليات.

استخدم الدواء المناسب
لسن المريض.

احرص على اتباع التعليمات
الموجودة على العبوة.

لا تقم أبداً بإعطاء دواء

الأسبرين للأطفال في سن

18 عاماً أو أقل إلا إذا

أوصى الطبيب بذلك، حيث

يمكن أن يتسبب ذلك في

مرض خطير يسمى

Reye's Syndrome (متلازمة راي).

يوصي الأطباء بعدم استخدام كمادات الكحول أو حمامات الماء البارد لخفض الحرارة، لأن الجسم قد يمتص الكحول ويتسبب في مرض الطفل. وقد يتسبب الماء البارد في الارتعاش ويزيد الآثار السيئة للحمى.



يمكن أن يحدث الجفاف عندما تفقد كمية من المياه تفوق الكمية التي تتناولها. ويتم فقدان المياه عند العرق أو حتى عند التنفس. وإذا لم تشرب كمية كافية من المياه، أو إذا كنت تعاني من حمى أو إسهال أو قيء، ربما تصاب بالجفاف. وقد يكون الجفاف مشكلة خطيرة - خاصة بالنسبة للأطفال الصغار، وكبار السن والأشخاص الذين يعانون من بعض الأمراض.

الأعراض الشائعة للجفاف هي:

- الإحساس بالعطش
- وجود جفاف في الفم
- التبول بشكل أقل من المعتاد
- لون البول داكن أكثر من المعتاد
- الدوار
- الصداع



للوفاية من الجفاف:

- اشرب كمية وفيرة من السوائل، مثل:
 - « الماء
 - « عصائر الفواكه والخضروات
 - « الحساء (حساء الدجاج) والمرق
 - « محلول Gatorade® (جاتوريد)
 - « (أو منتج خاص بأحد المتاجر) للبالغين
 - « محلول Pedialyte® (بيديلايت)
 - « (أو منتج خاص بأحد المتاجر) للأطفال
- لا تتناول الكافيين أو الكحوليات.
- قم بتوفير المشروبات التي يحبها المريض بالقرب منه حتى يتسنى له أخذ رشقات صغيرة بشكل مستمر.
- على الأم أن تستمر في إرضاع الطفل الذي لا يزال في مرحلة الرضاعة.



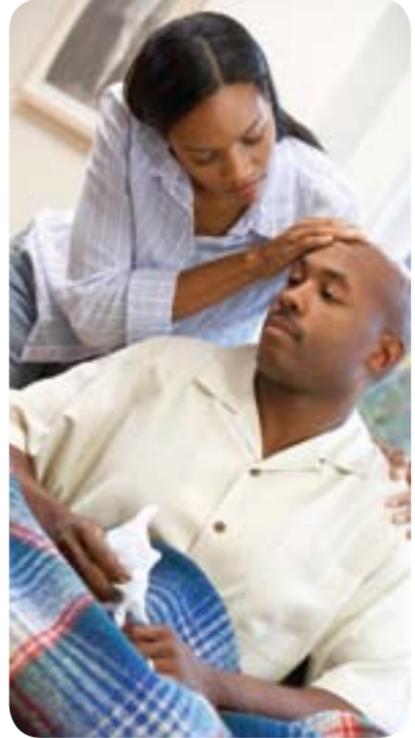
غالبًا ما تكون آلام الجسم من الأعراض المصاحبة للأنفلونزا. ومن الطبيعي أن يشعر مصاب الأنفلونزا بالضعف والتعب والألم. ومن الطبيعي أيضاً أن يصاب بالصداع، أو التهاب الحلق، أو السعال الجاف أو احتقان الأنف.

للمساعدة في تقليل آلام الجسم والصداع والإجهاد الذي يعاني منه المصاب، قد ترغب في القيام بما يلي:

- إعطاء الدواء للمريض. وسوف يساعد دواء الحمى الذي تعطيه له في علاج أعراض أخرى كذلك.
- مساعدة المريض على تغيير وضعه في الفراش عندما يكون مستيقظاً.
- مساعدة المريض في النهوض من الفراش للمشي داخل الغرفة (مرتين أو ثلاث مرات فقط يومياً).
- التأكد من هدوء الغرفة وسكونها بحيث يتسنى للمريض الراحة والاسترخاء.



- لتقديم المساعدة في حالة احتقان الأنف والتهاب الحلق والسعال الجاف، قد ترغب في القيام بما يلي:
- استخدام مرطب للجو أو بخار من دُش أو حمام ساخن.
 - حيث يساعد ذلك في الحفاظ على رطوبة الأنف والحلق.
 - مطالبة أي شخص مدخن بعدم التدخين في المنزل.
 - استخدام أجهزة التنفس مع الأشخاص الذين يعانون من مشاكل في التنفس من خلال الأنف. تأكد من اتباع التعليمات الموجودة على العبوة.
 - استخدام رذاذ ملحي أو غسول من الماء الملحي في الأنف. ولا يمكن استعمال هذه الطريقة إلا مع الأطفال كبار السن والبالغين فقط.
 - إجلس المريض أو رفع رأسه للمساعدة على تقليل الإحتقان. ويمكن أيضاً رفع الأسرة الصغيرة وأسرة الأطفال بعض الشيء.
 - الغرغرة بالماء المالح عدة مرات يومياً للمساعدة في تقليل التهاب الحلق أو السعال. لإعداد الماء المالح، امزج ½ ملعقة صغيرة من الملح في 8 أونصات من الماء.



اتصل بالطبيب في الحالات التالية:

- إذا استمرت الحمى لأكثر من 3 أيام
- إذا تم الشفاء من الحمى أو السعال لمدة 24 ساعة أو أكثر ثم عاد أي منهما مرة أخرى
- إذا كان المريض يعاني من حمى مصحوبة بإحدى الحالات التالية:
 - « تصلب الرقبة
 - « صداع حاد للغاية
 - « التهاب حاد في الحلق
 - « ألم الأذن
 - « طفح جلدي
- عند انخفاض كمية البول أو عندما يكون لونه داكناً
- عند خروج مخاط أخضر أو بني أو دموي عند السعال
- عند وجود قيء شديد أو التقيؤ لفترة طويلة
- عند وجود صعوبة في الشرب أو الرضاعة بالنسبة للأطفال
- إذا كان المريض سريع الاهتياج أو حاملاً (الرضع والأطفال)
- عند وجود أي أعراض أو مخاوف أخرى غير معتادة
- إذا لم يتحسن المريض بعد مرور أسبوع

إذا كنت سيدة حامل، أو إذا كنت تعاني من مشكلة صحية مثل السكري أو الربو أو مرض القلب، فمن المهم أن تطلب الطبيب عند بداية ظهور أعراض الأنفلونزا عليك. فقد تزيد الأنفلونزا من حالتك الصحية سوءاً.

اتصل برقم 911 عند الطوارئ في الحالات التالية:

- المريض يعاني من صعوبة في التنفس - أي إذا كان التنفس سريعاً أو صعباً أو مؤلماً للغاية
- المريض يعاني من ألم في الصدر
- المريض مشوش أو غير واع بالأشياء المحيطة به
- إذا لم يستطع الاستيقاظ من النوم
- إذا كان هناك تغير في كلام المريض، أو إذا كان يتكلم بطريقة لا تستطيع فهمها
- إذا كان المريض لا يستطيع المشي أو الوقوف
- إذا كانت بشرة المريض زرقاء أو رمادية اللون
- إذا كان المريض يعاني من نوبة مرضية (انتفاض أو ارتعاش لا إرادي)



كيفية الاستعداد قبل الإصابة بالمرض:

احتفظ بالمستلزمات التالية في المنزل لاستخدامها في حالة إصابة أحد الأشخاص بالأنفلونزا. وينبغي توفير هذه المستلزمات قبل أن تُصاب أنت أو أحد الأشخاص الذين تعتني بهم بالأنفلونزا، لأنه قد يكون من الصعب توفير الوقت أو الطاقة اللازمة للذهاب إلى المتجر لشراء ما تحتاجه عندما يُصاب شخص ما بالمرض.

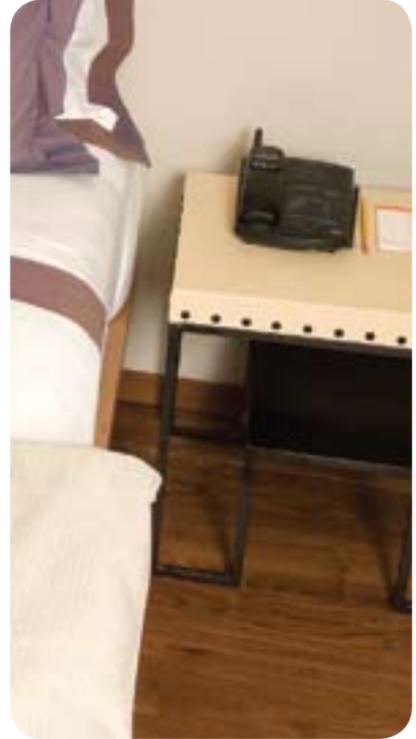
- ميزان حرارة رقمي
- أدوية غير الأسبرين، مثل:
 - « أسسيتامينوفين (Tylenol®) أو منتج خاص بأحد المتاجر)
 - « إيبوبروفين (Advil®) أو Motrin® أو منتج خاص بأحد المتاجر، إلخ)
- مشروبات - مثل المياه وعصير الفواكه والحساء ومشروبات الطاقة
- صابون وجل كحولي لغسيل اليدين
- طعام سهل الهضم (رفائق، شوفان، أرز، إلخ)

قم بإعداد طقم العناية بالأنفلونزا على أن يتضمن المستلزمات التي ستحتاجها إذا أصابك المرض.

- كمية وفيرة من الطعام والأدوية والمعدات الخاصة
بذوي الاحتياجات الخاصة
 - لوازم التنظيف - مطهر منزلي، مناشف ورقية،
أكياس قمامة
 - اسم طبيب العائلة ورقم هاتفه
- تأكد من تواريخ انتهاء الصلاحية الموجودة على
جميع المستلزمات كل 6 شهور.



احتفظ بالمعلومات
المفيدة في متناول
يديك. وسوف
تساعد هذه النماذج
على الاستعداد
لموسم الأنفلونزا...



المعلومات الخاصة بالعناية بالأنفلونزا:

اسم الطبيب ورقم هاتفه:

رقم هاتف الصيدلية:

أرقام هواتف أفراد العائلة أو الأصدقاء المتاحين
لتقديم المساعدة عند الحاجة:

الأدوية التي تتناولها أنت أو أي من أفراد الأسرة بانتظام

اسم فرد الأسرة:	الدواء:	الجرعة:

أنواع الحساسية التي تعاني أنت أو أفراد أسرتك منها

اسم فرد الأسرة:	الحساسية:

الأنظمة الغذائية الخاصة التي تتبعها أنت أو أفراد أسرتك

اسم فرد الأسرة:	النظام الغذائي الخاص:

معلومات موجزة للطبيب المعالج:

سبب الاتصال:

أعراض المريض:

منذ متى يشعر المريض بالإعياء؟

سن المريض:

درجة حرارة المريض

درجة الحرارة:	وقت قياس درجة الحرارة:	طريقة قياس درجة الحرارة:

هل يعاني المريض من أي مما يلي؟
(يرجى وضع دائرة حول نعم أو لا)

هل توجد مشاكل في التنفس؟ نعم لا

هل يوجد تقيؤ؟ نعم لا

هل يشرب السوائل؟ نعم لا

هل يتناول الطعام
بشكل طبيعي؟ نعم لا

هل ينام بشكل طبيعي؟ نعم لا

هل سافر خلال الأيام
العشر الأخيرة؟ نعم لا

هل هي حامل؟ نعم لا

هل هناك أي شخص
آخر مريض؟ نعم لا

ما الذي عُمِل لعلاج المرض؟

اكتب المشاكل الصحية الأخرى:

اكتب الأدوية التي يتناولها المريض للأمراض أو
المشاكل الصحية الأخرى:

لمزيد من المعلومات، يرجى زيارة:

www.mass.gov/dph/flu



Massachusetts Department of Public Health

